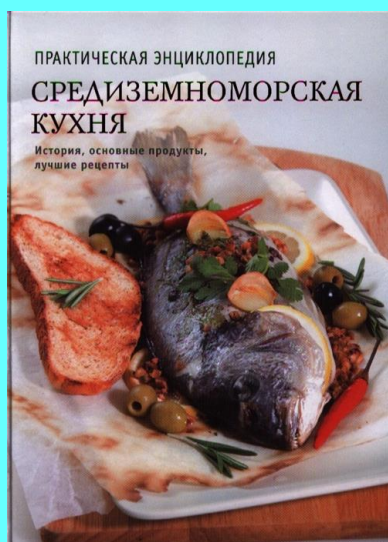




КУХНЯ СТРАН СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ

**Виртуальная выставка
из цикла
"Народы и их традиции"**

Все страны различаются между собой не только географическим местоположением и национальным составом, но и обычаями. Чтобы получить более полное представление о стране, необходимо изучить традиции и обычаи народов, ее населяющих. Важнейшей составляющей этой яркой и самобытной картины является национальная кухня. В каждой стране, у каждого народа имеются собственные секреты приготовления тех или иных блюд. Представляем Вашему вниманию книги из фонда отдела технической и экономической литературы НБ РА, рассказывающие об особенностях национальных кухонь одного из самых популярных в мире туристских регионов – Средиземноморья.



Полетаева Н. Средиземноморская кухня. История, основные продукты, лучшие рецепты : практическая энциклопедия / Н. Полетаева. – Москва : Астрель, 2012. – 255 с.

Книга предлагает увлекательный рассказ об истории и традициях питания, сложившихся в национальных кухнях стран Средиземноморья. Несмотря на все различия между национальными кухнями стран, входящих в этот район, – общим для всех них является использование одних и тех же продуктов. В первую очередь это рыба и дары моря, затем птица, значительно реже – нежирное мясо. И, непременно, оливки и ароматное оливковое масло. Еще один любимый продукт – сыр, разных видов которого из коровьего, овечьего, козьего молока и молока буйволиц производят в этом регионе несколько сотен видов.

Кулинарные шедевры народов мира. Кухня Средиземноморья. – Москва : Медиасети, 2010. – 96 с.

Страны Средиземноморья – один из крупнейших в мире производителей и экспортеров многих продуктов : зерновых, овощей, фруктов, сыра, пасты, купажированного кофе, вина и других.

Так, Италия и Испания являются одними из ведущих в мире производителей томатов, Испания, Италия, Турция, Израиль – цитрусовых. Греция, Италия, Испания, Марокко – оливок и оливкового масла. Италия, где выращивают около 50 сортов риса, является ведущим его поставщиком в Европе и входит в число крупнейших производителей в мире.



Много овощей, фруктов и зелени, которые подают к столу в любое время года свежими, а также готовят из них множество аппетитных блюд в сочетании с другими продуктами. А еще орехи, паста и ароматные вина.

В странах Средиземноморья выращивают несколько десятков видов овощей: баклажаны, помидоры, кабачки, огурцы, картофель, сладкий перец, цуккини, артишоки, сахарную свеклу, морковь, несколько видов капусты, бахчевые культуры (дыня, тыква),



Их добавляют в салаты, закуски, супы, готовят из них самостоятельные блюда, в том числе, фаршированные, а так же гарниры, соусы, начинки для пасты и выпечки.

Кроме того, в этом регионе, где традиции виноделия насчитывают несколько тысячелетий, выращивают несколько сотен сортов винограда и изготавливают несколько тысяч наименований вин – от простых столовых до элитных марочных.



бобовые (горох, бобы, стручковую, красную и другие виды фасоли), пряные овощи (лук, чеснок, петрушку, фенхель и другие). Одни из них культивировали на этих землях с глубокой древности, другие стали выращивать лишь несколько веков назад, когда в Европе появились продукты из Нового Света.

Овощи отваривают, тушат, жарят на гриле, на сковороде и во фритюре, запекают.



Признанными лидерами по их производству являются Франция, Италия и Испания. Шампанское и другие великолепные вина, которые производят во Франции, итальянские вермуты и ликеры, испанские херес, малага, сангрия, греческие рецина и виноградная водка узо, турецкая водка рака из виноградного вина и другие напитки пользуются популярностью во всем мире.

Западная культура в целом, и гастрономия в частности, берут свое начало в великих цивилизациях, которые зародились на средиземноморском побережье:



египтяне дали миру хлеб и пиво, греки – масло и кулинарные изыски. Римляне же превратили Средиземноморье в огромный продуктовый рынок.

В результате исследований питания народов мира, проведенных в США в 50-х годах 20 века, было выявлено, что многие блюда традиционной кухни средиземноморских стран являются идеальными для здоровья.

Это связано с использованием качественных продуктов и с порциями, в которых приоритет отдается ингредиентам с низкой калорийностью: это макаронные изделия, крупы и зелень. А вот высококалорийные продукты (мясо и жиры) используются в качестве дополнения. Средиземноморская кухня славится различными вкусами и не налагает никаких ограничений, поэтому у нее так много приверженцев. Натуральность в сочетании с изысканностью простых ингредиентов, приправленных специфическими соусами, создают неповторимые ощущения средиземноморской кухни. Ее вкус понятен и нравится всем, так как блюда готовятся из привычных для жителей нашей страны продуктов – овощей, птицы, риса. Система питания, которая получила название средиземноморской диеты, помогает сохранить здоровье и отличную форму на долгие годы.

***Приглашаем всех любителей средиземноморской кухни
в отдел технической и экономической литературы
Национальной библиотеки Республики Адыгея!***

***Ждем Вас по адресу:
г. Майкоп, ул. Комсомольская, 189***

Заведующая ОТЭЛ Плотнерчук Н. П.
Ведущий библиотекарь Левина А. Н.